

# **TINGKAT KECERDASAN EMOSI ATLET POLO AIR YOGYAKARTA**

## **SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Mario Saputra  
NIM. 09602241009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta” yang disusun oleh Mario Saputra, NIM. 09602241009 ini disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2013  
Pembimbing



Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd  
NIP. 19611207 198702 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2013  
Yang Menyatakan,



Mario Saputra  
NIM. 096022441009

## HALAMAN PENGESAHAN

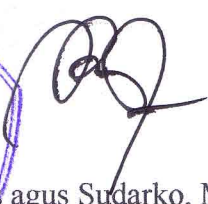
Skripsi dengan judul “Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta” yang disusun oleh Mario Saputra, NIM. 09602241009 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 23 Oktober 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd	Ketua		18/11/13
Nawan Primasoni, M. Or	Sekretaris Penguji		12/11-2013
Subagyo Irianto, M. Pd	Penguji I (Utama)		1/11-2013
Agus Supriyanto, M. Si	Penguji II (Pendamping)		

Yogyakarta, November 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Drs. Rumpis agus Sudarko, M. S.  
NIP. 19600824 198601 1 001



## **MOTTO**

### **WAKTU ADALAH NYAWA YANG NYATA YANG HARUS DIMANFAATKAN DAN DISYUKURI**

**(Penulis)**

Sukses itu adalah usaha yang terus tertunda, tiada kesuksesan yang instan, kerja keras itu pondasi yang kokoh untuk menggapai kesuksesan, doa dan usaha adalah tiang untuk membuat kesuksesan itu menjadi abadi.

**(Penulis)**

"Saya rasa setiap hal akan menjadi mungkin jika kita melibatkan pikiran kita di sana dan memaksimalkan waktu dan kerja di bidang tersebut"

**(Michael Phelps)**

*Winning means you're willing to go longer, work harder, and give more  
than anyone else*

**(Vince Lombard)**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan raasa syukur, karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak MARHAN dan Ibu SRI UTARI yang selalu mendukung setiap apa yang aku pilih, mendoakanku setiap saat setiap waktu. Terima kasih buat semuanya wahai orangtuaku, aku sayang dan mencintai kalian semua.
- ❖ Untuk ayukku ELVIRA GUSTINA, terima kasih buat dukungan dirimu, , buat adekku FADHILLAH KURNIA PUTRI, kau menjadi semangat ku, karena engkau jugalah aku seperti ini, aku sayang kalian semua.
- ❖ Terima kasih untuk almamter ku Universitas Negeri Yogyakarta
- ❖ Terima kasih untuk Fakultas ilm Keolahragaan yang telah menerima ku untuk menuntut ilmu
- ❖ Untuk Tim POLO AIR DIY terima kasih untuk semuanya, pelatihm, atlet, orang tua dan para pengurus yang telah banyak memberi saya ilmu
- ❖ Terima kasih teman-teman PKO A 2009, KITA JUARA
- ❖ Untuk pak Agus Supriyanto sebagai Pembimbing Akademik saya yang telah membantu saya dalam segala hal di kampus
- ❖ Terima kasih untuk Profesor Sukadiyanto yang telah membimbing saya dalam mengerjakan skripsi ini sehingga saya telas menyelesaikan tugas Akhir Skripsi saya
- ❖ Terima kasih buat Mas Profesor yang setiap malam saya ganggu tidur nya untuk sekedar menimba ilmu
- ❖ Buat Mr Ardhi yang telah banyak memberikan saya ilmu dan pengalaman, dan tak henti-henti nya menasehati dan membantu saya
- ❖ Terima kasih buat semua nya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu saya dalam pembuatan skripsi ini.

# TINGKAT KECERDASAN EMOSI ATLET POLO AIR YOGYAKARTA

Oleh:  
Mario Saputra  
NIM. 09602241009

## ABSTRAK

Tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Polo Air Yogyakarta yang langsung di bawah induk organisasi Pengprov PRSI yang berjumlah 30 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 30 atlet, dengan rincian atlet putra 18 dan putri 12. Instrumen yang digunakan adalah angket. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3.33%, kategori “kurang” sebesar 26.67%, kategori “sedang” sebesar 43.33%, kategori “baik” sebesar 20%, dan kategori “baik sekali” sebesar 6.67%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 144.16, tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang. (2) Tidak ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta, dengan nilai  $t$  hitung  $0.062 > t$  tabel 2.20, dan nilai signifikansi  $0.952 > 0.05$

Kata kunci: *kecerdasan emosi, atlet Polo Air, Yogyakarta*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Agus Supriyanto, S. Pd, M. Si, selaku Penasehat Akademik.
5. Bapak Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd, Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan PKO yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman PKO 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
8. Untuk almamaterku FIK UNY.

9. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
10. Pengurus, Pelatih, dan Atlet Polo Air Yogyakarta yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2013

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Olahraga Polo Air .....	8
2. Hakikat Kecerdasan Emosional .....	21
3. Kecerdasan Emosi dalam Permainan Polo Air .....	30
4. Karakteristik Sampel Atlet Polo Air.....	32
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	35
D. Pertanyaan Penelitian .....	36

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	38
E. Teknik Analisis Data .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Uji Coba Instrumen .....	44
B. Hasil Penelitian .....	45
1. Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Putra .....	47
2. Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Putri .....	51
3. Perbedaan Kecerdasan Emosi Atlet Putra dan Putri .....	54
C. Pembahasan .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	59
C. Keterbatasan Penelitian .....	60
D. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket .....	39
Tabel 2. Kisi-Kisi Angket.....	41
Tabel 3. Kelas Interval.....	43
Tabel 4. Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif.....	43
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta.....	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta.....	46
Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta.....	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta.....	48
Tabel 9. Penghitungan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor.....	49
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta.....	51
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta.....	51
Tabel 12. Penghitungan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor.....	53
Tabel 12. Uji-t.....	54



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Denah Lapangan Polo Air .....	8
Gambar 2. Gambar Teknik Permainan Polo Air .....	20
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta .....	47
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta .....	48
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor .....	50
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta .....	52
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Ujicoba dari Fakultas.....	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	66
Lampiran 3. Lembar Pengesahan.....	67
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba dari SMA Budi Mulia Dua.....	68
Lampiran 5. Surat Keterangan dari PRSI.....	69
Lampiran 6. Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	70
Lampiran 7. Angket Uji Coba.....	71
Lampiran 8. Skor Uji Coba .....	74
Lampiran 9. Validitas dan Realibilitas.....	75
Lampiran 10. Angket Penelitian .....	79
Lampiran 11. Skor Angket Penelitian.....	82
Lampiran 12. Deskriptif Statistik.....	84
Lampiran 13. Uji t.....	88
Lampiran 14. Tabel r.....	89
Lampiran 15. Tabel t.....	90
Lampiran 16. Dokumentasi.....	91

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Polo air adalah salah satu olahraga yang tentunya diadakan di air atau kolam renang yang dilakukan secara beregu atau tim. Polo air merupakan salah satu cabang dari olahraga renang. Olahraga polo air sendiri dapat dikatakan merupakan kombinasi antara olahraga renang, gulat, sepak bola dan juga bola basket. Oleh karena itulah terkadang teknik yang ada dalam olahraga tersebut terkadang dapat di jumpai pada olahraga polo air, olahraga ini sangat populer di Benua Eropa, Amerika dan Asia. Induk organisasi olahraga ini adalah FINA (*Federation Internasional de Natation Amateur*), sedangkan di Indonesia induk organisasi ini bernama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Olahraga ini sangat universal. Selain digemari orang laki-laki olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orangtua, muda bahkan anak-anak.

Di Indonesia polo air semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi Liga polo Air Indonesia pertama kali yang diadakan pada tahun 2005 dinilai sangat berhasil karena membawa angin segar untuk cabang olahraga ini, dibawah induk organisasi tertinggi di Indonesia yaitu PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). Di Indonesia memang kurang begitu banyak mengadakan kompetisi atau pertandingan polo air, baik dari kompetisi amatir sampai kompetisi profesional. Di dalam sebuah kompetisi ini diperlukan suatu kematangan dalam bermain polo air.

Polo air merupakan olahraga beregu/tim, masing-masing regu/tim terdiri dari tujuh pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Pada dasarnya

polo air menyerupai olahraga sepak bola, namun tentu saja olahraga ini dimainkan dalam air, sebuah regu memenangkan pertandingan dengan jalan mencetak gol lebih banyak dari pihak lawan. Polo air berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orangtua. Hal ini terbukti dengan munculnya klub polo air dan juga sudah menjadi suatu kegiatan kemahasiswaan di setiap universitas, ditahun 2010 olahraga polo air berkembang dengan baik dengan terbukti sudah ada 11 provinsi yang mempunyai tim dibawah langsung induk olahraga renang yaitu PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia).

Dalam permainan polo air, memungkinkan adanya *body contact* yang sangat mudah untuk atlet bersinggungan secara langsung sehingga akan mudah memancing munculnya perasaan emosi. Gejolak emosi seperti: rasa takut, cemas, marah, kekhawatiran, hampir selalu dirasakan oleh kebanyakan pemain. Pada pemain yang sudah berpengalaman di tingkat internasional pun perasaan cemas sebelum bertanding masih sering dirasakan. Gejolak emosi atlet yang muncul dengan kadar yang tinggi sangat mengganggu dan merugikan penampilan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya.

Sukadiyanto (2009), menyatakan bahwa pengaruh emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis, sehingga kemampuan

olahraganya menurun. Atlet tersebut dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan yang terbaik.

Latihan aspek psikis perlu ditingkatkan dengan tanpa mengurangi aspek yang lain, karena hubungan antara aspek tersebut saling berkaitan antara satu dengan lainnya. Kelemahan pada faktor mental akan memberi dampak yang besar terhadap kematangan fisik, teknik, dan taktik yang sudah dicapai. Untuk itu pelatih diharapkan lebih memperhatikan keadaan mental atlet dan lebih aktif dalam memberikan program latihan yang mengarah pada faktor psikologis, dengan demikian kondisi yang sudah ada tidak menurun melainkan terus meningkat.

Latar belakang peneliti mengangkat masalah tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta. Kenyataan di lapangan para atlet ketika bertanding sering kali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik, sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang fokus dan selalu terbawa emosi. Emosi yang terjadi di sini bukanlah berdampak positif bagi atlet itu sendiri maupun tim, melainkan berdampak negatif. Maka dari itu, permasalahan ini dapat menjadikan referensi bagi atlet maupun pelatih untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi para atlet agar nantinya dapat diperbaiki dan dicari pemecahannya.

Stephen R. Covey (<http://edukasi.kompasiana.com/2012/05/27/psikologi-perkembangan-465465.html>. pada tanggal 6 Mei 2013, Jam 17.40)

menyatakan bahwa intelegensi (IQ) adalah kecerdasan manusia berhubungan dengan mentalis, yaitu kecerdasan untuk menganalisis, berfikir, menentukan tujuan, berfikir abstrak, bahasa, visualisasi, dan memahami sesuatu letaknya di otak bagian korteks manusia. Kemampuan ini pada awalnya dipandang sebagai penentu keberhasilan seseorang. Namun pada perkembangan terakhir, kemampuan IQ tidak lagi digunakan sebagai acuan paling mendasar dalam menentukan keberhasilan manusia. Karena membuat sempit paradigma tentang keberhasilan, dan juga pemusatan pada konsepsi sebagai salahnya penentu keberhasilan individu dirasa kurang memuaskan karena banyak kegagalan yang dialami oleh individu yang memiliki IQ tinggi.

Ketika mengalami *stress*, pemain lain diharapkan tidak hanya mampu menjadi motivator bagi pemain yang sedang mengalami stress tetapi juga kemampuan menguasai dan mengelola diri sendiri serta kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain jadi akan membentuk kekompakan dan keuletan dalam tim. Kemampuan tersebut oleh Daniel Goleman dikenal dengan *emotional intelligence* atau kecerdasan emosi.

Daniel Goleman (2000) menyatakan kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdo'a serta kemampuan untuk membedakan kapan yang mempunyai intelegensi tinggi mengalami

kegagalan dan orang yang mempunyai intelegensi rata-rata menjadi sangat sukses.

Ada kesatuan yang tidak dapat dipisahkan antara aspek psikis dan aspek organis-fisiologis seseorang terhadap kemampuan bertanding atlet yang meliputi fisik, teknik dan taktik. Kemampuan bertanding atlet dapat optimal bila atlet yang bertanding dapat mengelola aspek rasa dengan baik, kecerdasan emosional (EQ) ikut berperan membantu IQ manakala perlu memecahkan masalah-masalah penting atau membuat keputusan penting, dengan cara yang istimewa dan dalam waktu singkat dalam beberapa menit, atau beberapa saat, selain itu emosi berfungsi membangkitkan intuisi dan rasa ingin tahu, yang akan membantu mengantisipasi dan merencanakan tindakan-tindakan kita sesuai dengan itu.

Polo air merupakan olahraga yang memerlukan *body contact* atau bersentuhan secara langsung. Dengan demikian atlet polo air memerlukan kecerdasan emosi (EQ) yang baik agar dapat mencapai prestasi tinggi. Pemain haruslah pandai menjaga emosi baik di lapangan maupun di luar lapangan, karena ini mempengaruhi permainan. Penelitian tentang kecerdasan emosional (EQ) atlet Polo Air Yogyakarta belum pernah dilakukan. Maka, peneliti bertujuan melakukan penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi (EQ) atlet Polo Air Yogyakarta, yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari permasalahan yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya penelitian terhadap tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta.
2. Belum diketahuinya macam-macam emosi yang sering muncul pada atlet Polo Air Yogyakarta ketika menghadapi suatu pertandingan.
3. Belum diketahuinya tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada “tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta”.

## **D. Rumusan Masalah**

Selain dengan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosi atlet polo air Yogyakarta? Dan Apakah ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta.



## **F. Manfaat Penelitian**

Dari kegiatan penelitian yang dilakukan ini akan memberikan manfaat pada pengembangan ilmu kepelatihan. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan kecerdasan emosi (EQ) atlet atlet Polo Air Yogyakarta. Selain itu, juga sebagai masukan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga dengan cara memberi tambahan data empiris yang sudah teruji secara ilmiah dan merangsang kepada penelitian selanjutnya untuk mengadakan penelitian pada bidang psikologi olahraga.

### **2. Secara Praktis**

Memberikan masukan kepada pelatih maupun atlet cabang olahraga sepakbola tentang kecerdasan emosi dan hubungannya dalam olahraga.

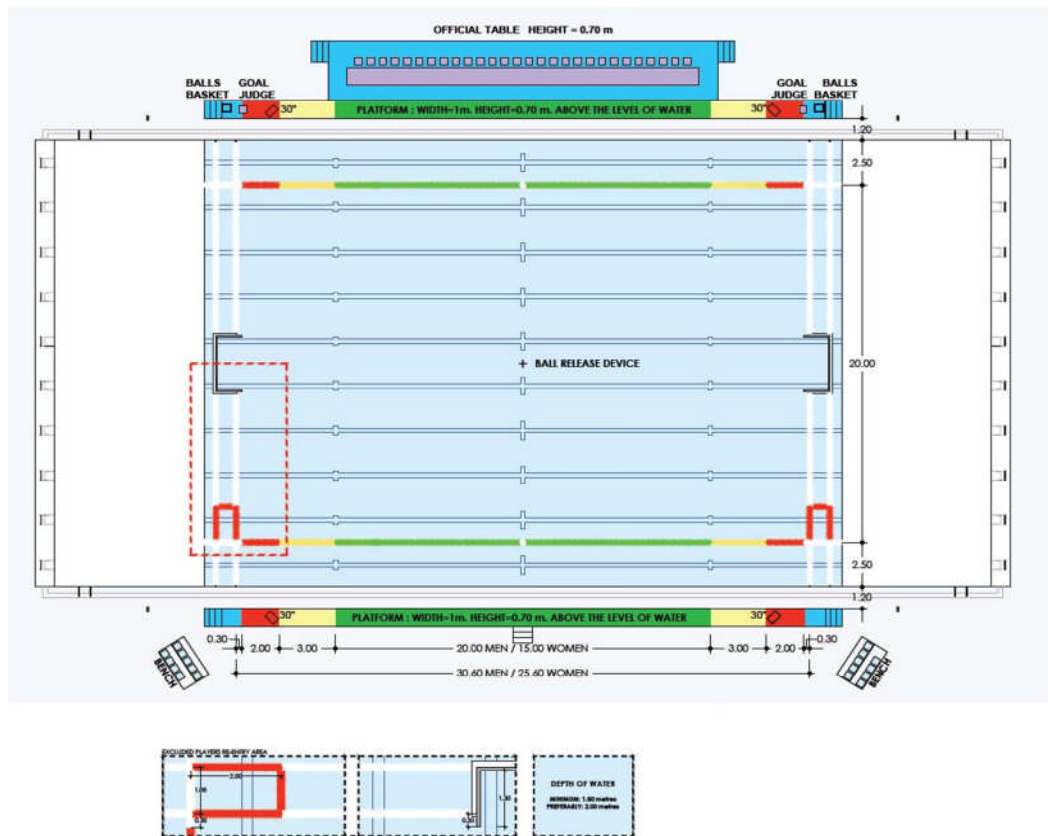
## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Deskripsi Teori

#### 1. Hakikat Olahraga Polo Air

##### a. Pengertian Olahraga Polo Air

Polo air adalah olahraga air yang dimainkan secara beregu. Tujuan dari permainan ini mirip dengan sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan gol. Satu gol dihitung satu poin. Denah lapangan permainan polo air dapat dilihat seperti pada gambar di bawah:



**Gambar 1.** Denah Lapangan Polo Air

Sumber: (<http://1.bp.blogspot.com/-XpvzZ7cL-9g/UR9g8QSwHI/AAAAAAAAAJK8/wdzhia97tG8/s1600/Gambar+Lapangan+Polo+Air.png>)

Berikut ini beberapa ketentuan yang berlaku pada permainan polo air, di antaranya:

- 1) Jarak kedua garis gawang adalah 30 meter, sedangkan lebar lapangan adalah 20 meter. Kedalaman air tidak boleh kurang dari 1,8 meter.
- 2) Untuk pertandingan putri, ukuran maksimal adalah 25 m x 17 m.
- 3) Tiang gawang terbuat dari kayu, metal, atau plastik dengan lebar 8,875 meter dan dicat putih.
- 4) Bola harus tahan air tanpa balutan di luarnya dan tidak boleh dilapisi dengan lemak atau bahan sejenis, dengan garis keliling tidak boleh kurang dari 0,68 m dan tidak boleh lebih dari 0,71 m.

#### **b. Peraturan Permainan**

Sebuah pertandingan polo air mempertemukan dua regu, dimana setiap regu terdiri atas 13 pemain, dengan 2 orang sebagai penjaga gawang dan 11 orang sebagai pemain. Pemain yang diturunkan tiap regu adalah 6 orang dan 1 orang penjaga gawang. Setiap regu yang akan bertanding diwajibkan memakai *uniform* (kaos), celana renang seragam, topi polo air yang bernomor (1 hingga 13). Topi yang dipakai kedua regu dibedakan berwarna putih dan biru, kecuali penjaga gawang yang memakai topi merah. Pertandingan polo air resmi memakai standar peraturan internasional yang ditetapkan FINA. Pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit dan dibantu 2 orang hakim garis (*goal judge*). Lama pertandingan adalah 8 menit (bersih) kali empat babak. Jeda istirahat setiap babak 1 dan 2 serta 3 dan 4 adalah 2 menit, sedangkan jeda

istirahat untuk babak 2 ke babak 3 adalah 5 menit. Jika skor akhir pada babak 4 seri, akan dilanjutkan dengan 2 babak tambahan (2 kali 8 menit) untuk menentukan pemenang. Jika masih seri lagi, pertandingan akan dilanjutkan dengan tembakan 5 bola untuk masing-masing regu yang diwakili 5 pemain, dari titik pinalti (5 meter).

### **1) Permulaan Permainan**

- a) Pada permulaan setiap babak, para pemain mengambil posisi pada garis gawangnya masing-masing dengan jarak kira-kira 1 meter antara pemain satu dengan lainnya dan minimal 1 m dari tiang gawang. Lebih dari dua pemain di antara tiang gawang tidak diperkenankan. Jika kedua regu siap, wasit membunyikan peluit sebagai tanda dimulainya pertandingan, selanjutnya dilakukan pelemparan bola ke tengah-tengah lapangan permainan.
- b) Setelah terjadi gol, para pemain harus mengambil posisi dimana saja dalam daerahnya masing-masing di belakang garis tengah. Pemain dari regu yang bukan pencetak gol terakhir harus memulai kembali permainan dari tengah lapangan permainan. Ketika wasit meniup peluit satu kali, maka bola segera dimainkan dengan melemparkan bola kepada pemain dari regunya yang harus berada di belakang garis tengah ketika ia menerima bola tersebut.
- c) Permainan dimulai setelah bola meninggalkan tangan pemain yang memulai kembali permainan tersebut.
- d) Suatu permulaan yang salah harus diulang kembali.

## **2) Gol**

- a) Gol dinyatakan sah jika seluruh bagian bola melewati garis gawang di antara kedua tiang atau mistar gawang.
- b) Gol dapat diciptakan dengan menggunakan semua anggota tubuh, kecuali dengan tangan yang terkepal, asal ketika permulaan bola tersebut telah dimainkan oleh dua orang pemain atau lebih. Gol dapat diciptakan oleh setiap anggota regu dan dari posisi mana pun di area lapangan permainan.

## **3) Lemparan Gawang**

- a) Wasit harus membunyikan peluit segera setelah bola melewati garis gawang.
- b) Jika seluruh bagian bola melewati garis gawang tetapi tidak masuk di antara mistar gawang, dan bola terakhir disentuh oleh regu penyerang, maka lemparan gawang diberikan kepada penjaga gawang yang mempertahankan gawangnya.
- c) Lemparan gawang yang salah harus diulang kembali.\

## **4) Lemparan Sudut**

- a) Wasit harus membunyikan peluit segera setelah bola melewati garis gawang.
- b) Jika seluruh bagian bola melewati garis gawang tetapi tidak masuk di antara kedua mistar gawang, dan bola terakhir disentuh oleh penjaga gawang dari regu bertahan, maka lemparan sudut diberikan kepada regu penyerang.

- c) Lemparan dilakukan dari tanda 2 meter.
- d) Jika penjaga gawang melakukan lemparan bebas atau lemparan gawang, melepaskan bola, dan sebelum pemain lain menyentuhnya telah berhasil menguasai bola kembali kemudian membiarkan bola tersebut memasuki gawangnya, maka lemparan sudut diberikan.
- e) Lemparan sudut yang salah harus diulangi.
- f) Jika seorang pemain melakukan lemparan bebas kepada penjaga gawang regunya dan sebelum pemain lain menyentuhnya, kemudian bola melewati garis gawangnya maka lemparan sudut diberikan.

#### **5) Lemparan Netral**

Lemparan netral diberikan wasit jika pemain-pemain dari tiap regu melakukan kesalahan secara bersamaan sehingga wasit tidak bisa menentukan pemain mana yang melakukan kesalahan lebih dahulu.

#### **6) Pelanggaran Biasa**

Berikut ini beberapa contoh kejadian-kejadian yang menunjukkan pelanggaran biasa, yaitu.

- a) Ikut serta dengan aktif dalam pertandingan ketika berdiri pada dasar kolam, berjalan pada dasar kolam pada waktu pertandingan berlangsung.
- b) Memasukkan atau menahan bola ke bawah permukaan air ketika diserang.
- c) Memegang bola dengan kedua tangan pada waktu bersamaan.

- d) Mendorong atau bertolak dari seorang lawan.
- e) Membuang waktu.
- f) Melakukan lemparan pinalti lain dari cara yang ditetapkan.
- g) Menunda-nunda ketika melakukan suatu lemparan bebas, lemparan gawang, atau lemparan sudut.

## **7) Lemparan Bebas**

Lemparan bebas diberikan sebagai akibat dari suatu pelanggaran biasa yang dilakukan di dalam daerah 2 meter oleh pemain bertahan. Lemparan bebas dilakukan sedemikian rupa sehingga memungkinkan pemain lawan melihat bola lepas dari tangan pelempar. Diperbolehkan pula menggiring bola kemudian melemparkannya pada pemain lain.

## **8) Pelanggaran Berat**

Seorang pemain telah melakukan pelanggaran berat jika melakukan hal-hal berikut ini.

- a) Memegang, menenggelamkan, atau menarik ke belakang seorang pemain lawan yang tidak memegang bola.
- b) Menyepak/menendang atau memukul lawan untuk membuat gerakan-gerakan yang mengarah ke perbuatan demikian.
- c) Membuat suatu kesalahan di daerah 5 meter yang kalau terjadi mungkin gol akan tercipta.
- d) Menunjukkan sikap menentang pada petugas.

- e) Melakukan tindakan yang kasar/brutal terhadap pemain lawan atau petugas. Lemparan bebas harus diberikan pada regu lawan, sedangkan pemain yang bersalah harus dikeluarkan untuk sisa waktu pertandingan dan tidak boleh diganti.
- f) Mengganggu dalam pengambilan suatu lemparan bebas, lemparan sudut, lemparan gawang, atau lemparan pinalti.

#### **9) Pelanggaran Perorangan**

- a) Seorang pemain yang melakukan pelanggaran berat di mana saja di lapangan permainan akan diberikan suatu pelanggaran perorangan. Jika pemain itu diberikan tiga kali pelanggaran perorangan, maka ia harus dikeluarkan dari sisa waktu pertandingan. Pemain penggantinya dapat masuk dari garis gawangnya dari tempat yang terdekat dengan pengawas gawang setelah waktu pengeluaran berakhir.
- b) Jika pelanggaran perorangan untuk yang ketiga kali tersebut diberikan karena pelanggaran yang menyebabkan suatu lemparan pinalti diberikan, maka pemain penggantinya harus segera masuk sebelum lemparan pinalti tersebut dilaksanakan.

#### **10) Lemparan Pinalti**

Lemparan pinalti harus diberikan pada regu yang melakukan pelanggaran. Berikut ini hal-hal penting dalam melakukan lemparan pinalti, yaitu.



- a) Ketika lemparan pinalti diberikan, pemain yang melakukan pelanggaran hendaknya dikeluarkan dari air hanya jika pelanggaran tersebut sedemikian beratnya sehingga mempunyai alasan untuk mengeluarkannya dari air untuk sisa waktu pertandingan.
- b) Lemparan pinalti dapat dilakukan oleh siapa saja dari suatu regu, kecuali penjaga gawang. Pemain yang melakukan lemparan boleh melakukannya dari posisi mana saja pada garis 5 meter lapangan permainan lawan (pada umumnya dilakukan di tengah garis 5 meter).
- c) Segera melakukan lemparan setelah ada isyarat dari wasit dengan gerakan yang tidak terputus-putus sebelum bola meninggalkan tangan pelempar.
- d) Lemparan pinalti dimulai dengan mengangkat bola dari permukaan air atau mengacungkan/mengangkat bola dengan tangan, atau membawa bola ke belakang dari arah lawan untuk persiapan melempar ke depan.
- e) Untuk penjaga gawang, bagian tubuhnya yang berada di atas permukaan air tidak diperbolehkan melampaui garis gawang.

#### **11) Bola Keluar**

- a) Jika seorang pemain menyebabkan bola keluar lapangan pada salah satu sisi kolam, maka regu lawan akan memperoleh lemparan bebas, yang harus dilakukan dari tempat di mana bola tersebut keluar.

- b) Jika bola keluar lapangan permainan antara garis gawang dengan garis 2 meter maka lemparan bebas harus dilakukan dari garis 2 meter di sisi kolam sebelah kanan di mana bola keluar.
- c) Apabila bola menyentuh atau tersangkut pada rintangan yang berada di atas kepala, bola akan dianggap keluar lapangan permainan dan wasit harus menghentikan permainan serta melemparkan bola ke dalam air sebagai lemparan netral.

## **12) Waktu Tambahan**

Perpanjangan waktu diberlakukan jika pertandingan berakhir dengan angka sama, dengan catatan dalam pertandingan tersebut harus ada pemenangnya. Pertandingan tambahan adalah 2 babak kali 8 menit bersih, dengan istirahat 1 menit antara dua babak tersebut untuk pergantian tempat.

### **c. Teknik Bermain Polo Air**

Pemain polo air harus memiliki sikap mental seorang atlet, seperti kerja keras, jujur, bermain sportif, berdisiplin diri, toleransi terhadap teman, dan memiliki keberanian tinggi. Selain mental yang baik, pemain polo air juga harus memiliki stamina yang kuat dan memiliki daya tahan tinggi untuk berada di air dalam waktu yang cukup lama. Modal dasar untuk melakukan permainan ini adalah menguasai teknik dasar renang beserta gaya-gaya yang sering digunakan, seperti gaya dada, gaya punggung, gaya bebas, gaya miring, injak-injak air, dan loncat-loncat di air, sehingga pemain dapat melakukan berbagai variasi gaya saat

bermain. Setelah mahir berenang, latihan selanjutnya adalah dengan menggunakan bola, berikut beberapa teknik dalam bermain polo air:

### **1) Renang**

Dalam bermain polo air renang adalah gerak dasar yang paling utama dan yang paling sering digunakan, dalam polo air renang yang paling sering digunakan adalah renang gaya bebas, tetapi renang gaya kupu-kupu, gaya bebas, gaya dada juga perlu dikuasai karena untuk membantu dalam gerakan-gerakan lainnya, renang gaya bebas dalam polo air dimodifikasi dengan kepala di atas yang sebelumnya kepala di dalam air agar nantinya dapat melihat teman *dribbling* bola atau pun berenang, gaya bebas juga sering dimodifikasi dengan renang gaya punggung, yang tentunya semua gerakan sudah dimodifikasi dalam membantu pergerakan dalam permainan polo air. ada beberapa teknik renang dalam polo air, yaitu;

- a) Bebas lompat, untuk latihan lompat di dalam air dengan cara kaki gaya dada tetapi dengan satu kali gerakan masing-masing kaki secara terus menerus.
- b) Bebas zig zag, renang gaya bebas secara zig zag
- c) Bebas punggung, renang gaya bebas dengan 3-5 kali *stroke* tangan gaya bebas kemudian dilanjutkan dengan gaya punggung dengan menggunakan kaki dada.
- d) Bebas kepala di atas, renang gaya bebas dengan kepala di atas.

- e) Kupu polo, berenang gaya kupu dengan tangan kupu tetapi kaki menggunakan kaki dada.
- f) Watertrap, berjalan di air dengan kaki dada yang digerakan satu-satu secara terus menerus

## **2) *Passing*/operan**

Teknik ini adalah bagian utama selanjutnya setelah renang, teknik ini membantu kita dalam menciptakan gol, dari sebuah *passing* yang bagus lah sebuah gol itu tercipta, *passing* di polo air sendiri adalah operan yang menggunakan satu tangan, dengan posisi lengan berada di atas air yang sedikit ditekuk ke arah belakang kemudian tangan diayunkan ke arah teman. *Passing* sendiri ada 2 macam, yaitu;

### **a) *Passing* dekat**

*Passing* yang dilakukan dengan jarak yang tidak terlalu jauh, posisi kaki kiri di depan kanan di belakang apabila pemain tersebut kidal posisi kaki kanan yang di depan dan kaki kiri di belakang, posisi bida sedikit miring mengikuti posisi kaki, cara melakukan *passing* yaitu bola berada di tangan, kemudian ditarik ke belakang dengan posisi lengan berada di atas air, terus bola dilepas ketika bola melewati kepala untuk mendapatkan ketepatan dalam melakukan lemparan.

### **b) *Passing* jauh**

*Passing* yang dilakukan dengan jarak yang jauh, posisi kaki kiri didepan kanan di belakang apabila pemain tersebut kidal posisi

kaki kanan yang di depan dan kaki kiri di belakang, posisi badan sedikit miring mengikuti posisi kaki, cara melakukan *passing* jauh yaitu posisi badan berdiri dan harus benar naik agar bisa melihat teman yang diberikan, posisi tangan sama dengan *passing* dekat, tetapi ketika melepaskannya, bola dilepaskan ketika tangan berada di posisi tertinggi dan bola melambung ke atas agar mendapatkan power agar bola bisa terbang jauh ke arah teman yang diberikan.

### 3) *Shooting*/Menembak

Menembak adalah cara yang paling utama dalam mencetak gol, menembak sendiri membutuhkan power yang luar biasa dan *accuracy* yang bagus agar dapat melepaskan tembakan secara baik, menembak sendiri mempunyai beberapa teknik yang dimodifikasi, yaitu;

#### a) *Shooting*

Adalah teknik dasar melakukan tembakan, *shoot* sendiri adalah cara yang paling sering digunakan ketika bermain dan mencetak gol, cara melakukan *shot* yaitu bola dipegang dan ditarik jauh ke arah belakang untuk mendapatkan momentum ketika melepaskan bola dan mendapatkan power saat akan menembak.

#### b) *Backhand*

*Backhand* adalah teknik menembak dengan cara membelakangi gawang, bola dijepit antara tangan dan lengan kemudian dilepaskan ke arah belakang, bola ini sangat susah

ditebak oleh kiper karena bola-bola dilepaskan tidak secara fokus karena pemain tidak melihat langsung ke gawang yang mengakibatkan kiper tidak fokus melihat bola.

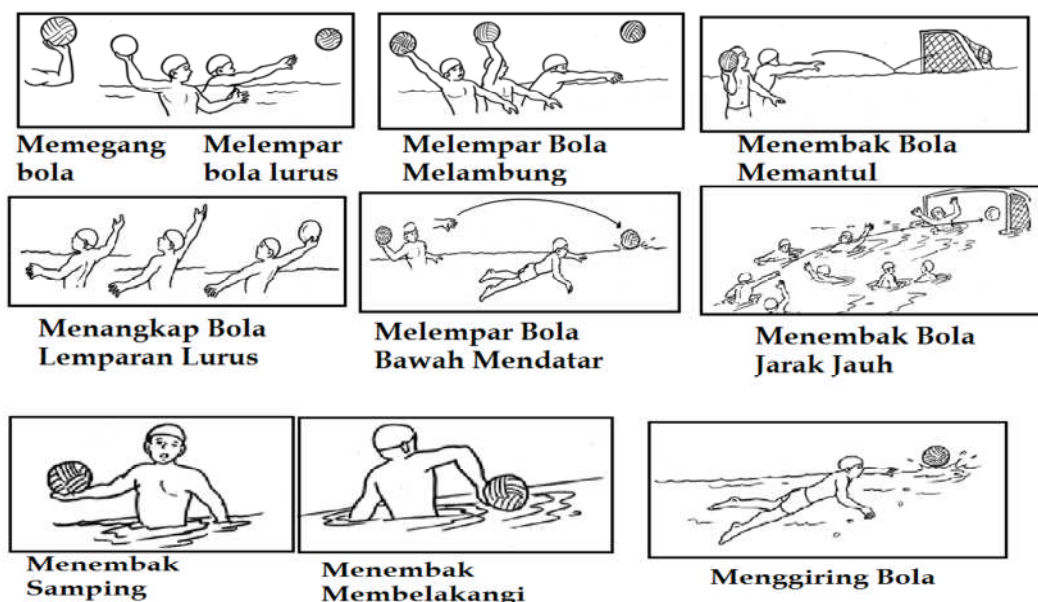
c) *Swing*/Tembakan Ke Samping

*Swing* adalah teknik menjepit bola antara tangan dan lengan, caranya hampir sama dengan *backhand* yang membedakan ketika melepaskan bola posisi badan melihat ke arah gawang atau depan.

d) *Push*

Teknik melemparkan dengan cara tolakan yang dilakukan di depan dada, kemudian posisi tangan mengambil bola berada di depan dada, posisi badan tinggi, kemudian bola ditarik ke arah dada dilepaskan dengan posisi tangan lurus ke depan.

Berikut gambar cara mengoper dan menembak:



**Gambar 2.** Gambar Teknik Permainan Polo Air

Sumber: (<http://2.bp.blogspot.com/-kF569wAh4QQ/UR9kQXX9CoI/AAAAAAAAAJMw/i0Mee0mRQ6Y/s1600/Teknik+Dasar+Polo+Air.png>)

## 2. Hakikat Kecerdasan Emosional

### a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu “*emovere*”, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut (Daniel Goleman, 2000: 411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descartes. Menurut Descartes (Daniel Goleman, 2000: 412) emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: *fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta).

Daniel Goleman (2000: 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- 2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- 5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- 6) Terkejut: terkesiap, terkejut.
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002: xvi).

Menurut Mayer (Goleman, 2002: 65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: sadar diri,



tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

#### **b. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai:

“himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” (Shapiro, 1998: 8).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998: 10).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000: 180).

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Goleman, 2000: 50-53) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri dari: "kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan

tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif” (Goleman, 2002: 52).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup “kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain.” Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku” (Goleman, 2002: 53).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 2002: 57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Menurut Goleman (2002: 512) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan

emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

### **c. Faktor Kecerdasan Emosional**

Goleman mengutip Salovey (Goleman, 2002: 58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu: (1) Mengenali emosi diri; Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2002: 64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu

mudah menguasai emosi. Polo air yang notabene merupakan olahraga permainan sangat menuntut konsentrasi terhadap pemain. Goleman (2002: 58-59) menempatkan menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

#### 1) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002: 77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

#### 2) Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

### 3) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002: 57) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002 : 136). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2002: 172). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

### 4) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan

keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002: 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002: 59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

### **3. Kecerdasan Emosi dalam Permainan Polo air**

Polo air adalah permainan dengan cara menembak sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan

bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Pada dasarnya polo air menyerupai olahraga sepakbola, namun tentu saja olahraga ini dimainkan dalam air. Sebuah regu memenangkan pertandingan dengan jalan mencetak gol lebih banyak dari pihak lawan. Total jumlah pemain dalam satu regu polo air adalah 13 orang, terdiri dari 6 orang pemain inti, 1 orang kiper, 1 cadangan kiper dan 5 orang pemain cadangan. Setiap regu diwajibkan memakai seragam celana renang dan penutup kepala, masing-masing dengan nomer 1 sampai nomor 13. Pertandingan polo air dibagi menjadi 4 babak dengan lama setiap babak selama 8 menit. Pada akhir setiap babak 1 dan 2 serta 3 dan 4, terdapat istirahat selama 2 menit. Sedang waktu istirahat pada babak ke 2 dan ke 3 adalah 5 menit. Untuk hasil seri pada babak ke 4, 2 babak tambahan akan dilakukan untuk menentukan pemenang pertandingan.

Untuk menjadi pemain Polo air yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain polo air yang terdiri atas: (a) *swimming agility*, (b) *passing*, (c) *dribbling*, (d) *shooting*, (e) *water trap*, (f) *agility*, (g) *game* (<http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/10/olahraga-polo-air.html>).

Pada dasarnya permainan polo air merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain polo air harus menguasai teknik-teknik dasar polo air yang baik. Untuk dapat menghasilkan



permainan polo air yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain polo air adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan polo air.

Dewasa ini polo air sudah dijadikan sebagai alat untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan polo air baik tingkat nasional maupun internasional. Polo air memungkinkan terjadinya benturan sangat tinggi sehingga dapat mengakibatkan rasa sakit dan cedera. Sebagai akibatnya kecenderungan atlet merasakan emosional lebih tinggi pada saat pertandingan berlangsung. Artinya, polo air lebih mudah memancing munculnya perasaan emosi pada atlet karena atlet yang bertanding bersinggungan secara langsung dengan lawan.

Pengaruh emosi yang muncul pada atlet dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya. Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional dalam suatu pertandingan polo air. Menurut Tony Buzan (2001) dalam (Agus Efendi, 2005: 81), kecerdasan merupakan kemampuan untuk berfikir dengan cara-cara baru menjadi orisinal, dan bila perlu, berani tampil beda. Sedangkan menurut Alfred Binet dan Theodore Simon dalam (Agus

Efendi, 2005: 81), kecerdasan terdiri dari tiga komponen, yaitu: (1) Kemampuan mengarahkan pikiran dan atau tindakan, (2) Kemampuan mengubah arah tindakan jika tindakan tersebut telah dilakukan, (3) Kemampuan mengkritik diri sendiri. Kecerdasan menurut Sternberg dalam Agus (Efendi, 2005: 85), yaitu: (1) Kemampuan untuk belajar dari pengalaman, (2) Kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Dua kemampuan itu menurut Sternberg merupakan dua tema yang penting. Kemampuan belajar dari pengalaman itu mengimplikiasikannya, misalnya, bahwa orang cerdas itu dapat berbuat kesalahan. Kenyataannya, orang-orang cerdas adalah mereka yang bukan saja melakukan kesalahan tapi juga mereka yang belajar dari kesalahan dan tidak melakukannya lagi. Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh atlet agar dapat mengendalikan aspek rasa dengan baik. Sehingga kinerja konvensional IQ dapat lebih efektif. Dengan demikian atlet dapat mengoptimalkan kemampuan selama pertandingan berlangsung.

#### **4. Karakteristik Sampel Atlet Polo Air Yogyakarta**

Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet polo air Yogyakarta yang berusia di antara 15-20 tahun. Sebagaimana telah dikemukakan bahwa kategori anak usia 15-20 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja dimana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP – perguruan Tinggi. Masa remaja merupakan suatu periode dalam kehidupan setiap manusia dengan karakteristik yang khas.

Istilah remaja dapat dilihat dari empat sisi: fisik, mental, sosial budaya, dan ekonomi. Secara fisik, remaja telah mengalami pubertas di mana seluruh organ reproduksinya sudah matang. Secara mental, remaja sering dianggap belum memiliki mental yang stabil. Hal ini dicirikan dengan praktek pencarian identitas dan hal-hal baru yang menarik perhatian mereka. Secara sosial, mereka tidak mau lagi sangat bergantung kepada keluarga. Akan tetapi secara ekonomi, kebanyakan remaja masih bergantung kepada orang tua (WHO, dalam Sarwono, 2000: 37).

Pada dasarnya setiap usia mempunyai ciri-ciri baik usia anak-anak, remaja, dewasa, dan usia tua. Sesuai judul, maka yang dijelaskan dalam skripsi ini, adalah ciri-ciri remaja. Menurut Hurlock (2000: 49), masa remaja memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Para ahli banyak melakukan penelitian yang erat kaitanya dengan aspek psikologi, salah satunya adalah kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan ini dianggap memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan seseorang. Namun sejauh ini masih sedikit yang meneliti tentang kecerdasan emosional atlet polo air.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Erik Istrada (2009) yang berjudul “hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada atlet sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis”. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara emosi terhadap kecemasan sebesar 0.458. setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t, menunjukkan antara kedua variabel tersebut, bahwa ada hubungan yang berarti: semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang semakin

rendah tingkat kecemasan yang dihadapi sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis. Adapun besarnya pengaruh yang diberikan atlet sebesar 20,9% sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu sebesar 79,1%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena atlet yang bersinggungan lawan. gejala emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada atlet saat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, atlet menjadi gelisah, gejala emosi naik turun, keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

Kemampuan atlet saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya, untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional pada setiap atlet agar dapat mengelola perasaan emosional selama pertandingan berlangsung. Karena jika atlet tidak mampu

mengelola aspek rasa dengan baik, maka tidak akan mampu menggunakan aspek kecerdasan konvensional (IQ) dengan baik.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Adapun pertanyaan penelitian yang dapat diajukan adalah:

1. Seberapa besar tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet Polo Air Yogyakarta?
2. Apakah ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta?

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2002) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta.

#### **B. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007).

Bila dalam suatu penelitian jumlah populasi yang ada terbatas jumlahnya, maka peneliti sebaiknya dapat mengamati seluruh populasi (tidak mengambil sebagian sebagai sampel).

Penggunaan seluruh populasi dalam pelaksanaan penelitian seperti itu disebut penelitian populasi atau populasi dengan sampel total (Endang Purwanti, 2000). Sehubungan dengan hal tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet Polo Air Yogyakarta yang langsung di bawah induk organisasi Pengprov PRSI (Pengurus Provinsi Persatuan Renang Seluruh Indonesia) yang berjumlah 30 orang, dengan rincian atlet putra 18 dan putri 12.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2006) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian ini menggunakan angket.

Menurut Sudjana (2002) angket adalah cara mengumpulkan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan dan disusun dengan sedemikian rupa sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat. Selanjutnya, Suharsimi Arikunto (2009) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan



keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam angket ini disediakan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Dalam angket penelitian tersebut disajikan dengan empat alternatif jawaban, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1.** Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 19-20) modifikasi terhadap skala *likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala lima tingkat, dengan alasan-alasan seperti yang dikemukakan di bawah ini:

Modifikasi skala *likert* meniadakan kategori jawaban yang ditengah berdasarkan tiga alasan: pertama kategori *Undeciden* itu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban (menurut konsep aslinya), bisa juga diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. Kategori jawaban yang ganda arti (*multi interpretable*) ini tentu saja tidak diharapkan dalam suatu instrumen. Kedua, tersedianya jawaban yang ditengah itu menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Jika

disediakan kategori jawaban itu akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyaknya informasi yang dapat dijangkau para responden.

Sutrisno Hadi (1991) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan, yaitu: (a) Mendefinisikan konstruk; Konstruk atau konsep yang ingin diteliti atau diukur dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak; (b) Menyidik faktor; kedua adalah menyidik unsur-unsur atau faktor-faktor yang menyusun konsep. Dari uraian di atas dijabarkan menjadi faktor yang diukur antara lain: mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan. Faktor-faktor ini akan dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden; (c) Menyusun butir-butir pertanyaan; ketiga yaitu menyusun butir-butir pertanyaan yang berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Selanjutnya faktor-faktor di atas akan dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan.

Validator dalam penyusunan angket yaitu Agus Supriyanto, M.Si. Komponen-komponen angket dalam penelitian ini mengacu pada teori dari Daniel Goleman (2002: 58-59), sedangkan validator di sini hanya sebagai *expert judgement* dari butir-butir angket agar angket yang dihasilkan lebih baik dan gampang dicerna oleh responden. Angket sebagai alat

pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian, sebagai berikut:

**Tabel 2.** Kisi-Kisi Angket

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	
			+	-
Kecerdasan Emosi	1. Mengenali Emosi Diri Sendiri	a. Mengetahui dan merasakan emosi sendiri	1, 2	
		b. Memahami sebab perasaan yang timbul	3, 4	
		c. Mengetahui pengaruh perasaan terhadap tindakan	5, 6	
	2. Mengelola Emosi	a. Bersikap toleran terhadap frustrasi	7, 8	
		b. Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat	9, 10	
		c. Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain	11, 12	
		d. Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan	13, 14,	19
		e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi <i>stress</i>	15	20
		f. Dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam pergaulan	16, 17, 18*	
	3. Memotivasi Diri Sendiri	a. Mampu mengendalikan diri	21, 22	
		b. Bersikap optimis dalam menghadapi masalah	23, 24	
		c. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan	25	26
	4. Mengenali Emosi Orang Lain	a. Mampu menerima sudut pandang orang lain	27, 28	
		b. Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain	29, 30	
		c. Mampu mendengarkan orang lain	31, 32,	33
	5. Membina Hubungan	a. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain	34, 35, 38	
		b. Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	36, 37,	
		c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	39, 40	50
		d. Memiliki sifat bersahabat atau mudah bergaul dengan sesama	41	
		e. Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	42, 43	
		f. Dapat hidup selaras dengan kelompok	46,	
		g. Bersikap senang berbagi dan bekerjasama	44, 45, 47	
		h. Bersikap dewasa dan toleran	48, 49	
			50	

## E. Teknik Analisis Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2002) analisis data meliputi tiga tahap yaitu: (1) Persiapan, (2) Tabulasi, dan (3) Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan suatu objek/subjek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Menurut Pangestu (1998) statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menentukan nilai-nilai statistik dan pembuatan diagram atau grafik mengenai suatu hal agar dapat dipahami.

Suharsimi Arikunto (2002) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Slameto (2003: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Keterangan:

$M$  : Nilai rata-rata (*Mean*)

$X$  : Skor

$S$  : *Standar Deviasi*

Untuk menentukan kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian skoring atau penilain dengan kriteria konversi yang diadaptasi dari Robert Ebel L. (1972: 266) sebagai berikut:

**Tabel 4.** Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif

Persentase (Kuantitatif)	Kriteria (Kualitatif)
75 – 100	Sangat Baik
50 – 74	Baik
25 – 49	Cukup
0 – 24	Kurang

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Uji Coba Instrumen**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Suharsimi Arikunto (2003: 42) bahwa tujuan diadakannya uji coba, antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Uji coba instrumen dilakukan di DSC karena mempunyai karakteristik yang sama dengan dengan kondisi sampel yang sesungguhnya. Uji coba dilakukan pada tanggal 11 September 2013. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

##### **1. Uji Validitas**

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang hendak diukur. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2002: 144). Sedangkan cara untuk mengukur validitas yaitu dengan teknik korelasi *Product Moment* pada taraf signifikan 5%. Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Person yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Suharsimi Arikunto, 2002: 146).

Validitas butir diketahui dengan mengkorelasikan skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dengan skor total. Kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  pada

taraf signifikansi 5%. Jika harga  $r$  hitung lebih kecil dari harga  $r$  tabel ( $df$  8) pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0.632, maka butir instrumen yang dimaksud tidak valid. Dari hasil uji coba terdapat 1 butir pernyataan yang gugur dan 49 pernyataan yang sah. Pernyataan yang gugur yaitu dari nomor 18. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 65.

## **2. Uji Reliabilitas**

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002: 170). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk penghitungan keterandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Sutrisno Hadi, 1991: 19). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen angket adalah reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.989.

## **B. Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet Polo Air Yogyakarta yang berjumlah 30 orang, yang terdiri atas 18 atlet putra dan 12 atlet putri. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 September 2013.

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data, yaitu tentang jawaban responden atas angket yang diberikan kepada responden untuk mengukur tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta. Data untuk mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta diungkapkan dengan angket yang terdiri atas

49 pernyataan dan terbagi dalam lima faktor, yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program SPSS *versi 16.0 for windows*. Dari analisis data tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 128.0.0, skor tertinggi (*maksimum*) 165.0, rerata (*mean*) 144.16, nilai tengah (*median*) 144.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 145.0, standar deviasi (SD) 8.82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5.** Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta

Statistik	
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	144.1667
<i>Median</i>	144.5000
<i>Mode</i>	145.00
<i>Std. Deviation</i>	8.82037
<i>Minimum</i>	128.00
<i>Maximum</i>	165.00

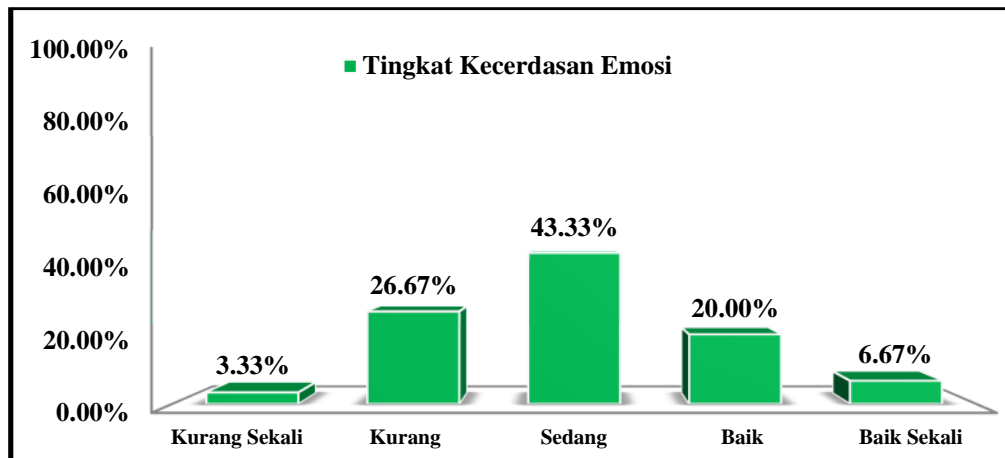
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 157.39$	Baik Sekali	2	6.67%
2	$148.57 < X \leq 157.39$	Baik	6	20%
3	$139.75 < X \leq 148.57$	Sedang	13	43.33%
4	$130.93 < X \leq 139.75$	Kurang	8	26.67%
5	$X \leq 130.93$	Kurang Sekali	1	3.33%
Jumlah			30	100%



Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3.33%, kategori “kurang” sebesar 26.67%, kategori “sedang” sebesar 43.33%, kategori “baik” sebesar 20%, dan kategori “baik sekali” sebesar 6.67%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 144.16, tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

### 1. Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Putra

Dari analisis data tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 131.0, skor tertinggi (*maksimum*) 165.0, rerata (*mean*) 144.61, nilai tengah (*median*) 144.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 131.0, *standar deviasi* (SD) 8.82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.** Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta

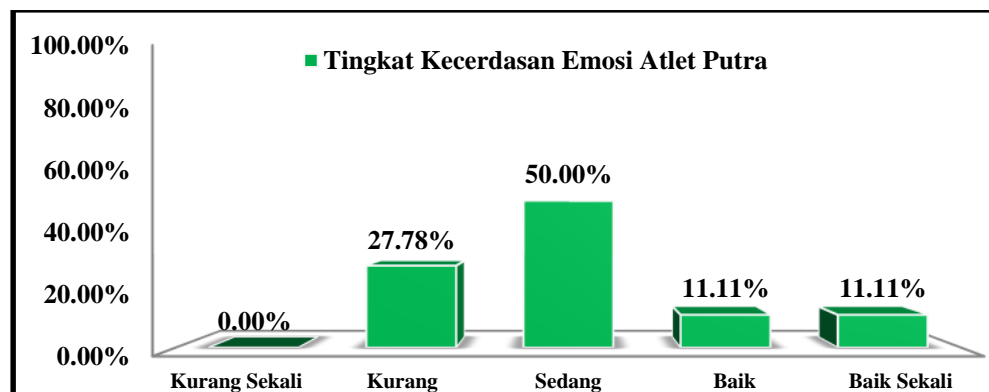
Statistik	
<i>N</i>	18
<i>Mean</i>	144.61
<i>Median</i>	144.50
<i>Mode</i>	131.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	9.64145
<i>Minimum</i>	131.00
<i>Maximum</i>	165.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 159.07$	Baik Sekali	2	11.11%
2	$149.43 < X \leq 159.07$	Baik	2	11.11%
3	$139.79 < X \leq 149.43$	Sedang	9	50%
4	$130.15 < X \leq 139.79$	Kurang	5	27.78%
5	$X \leq 130.15$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta

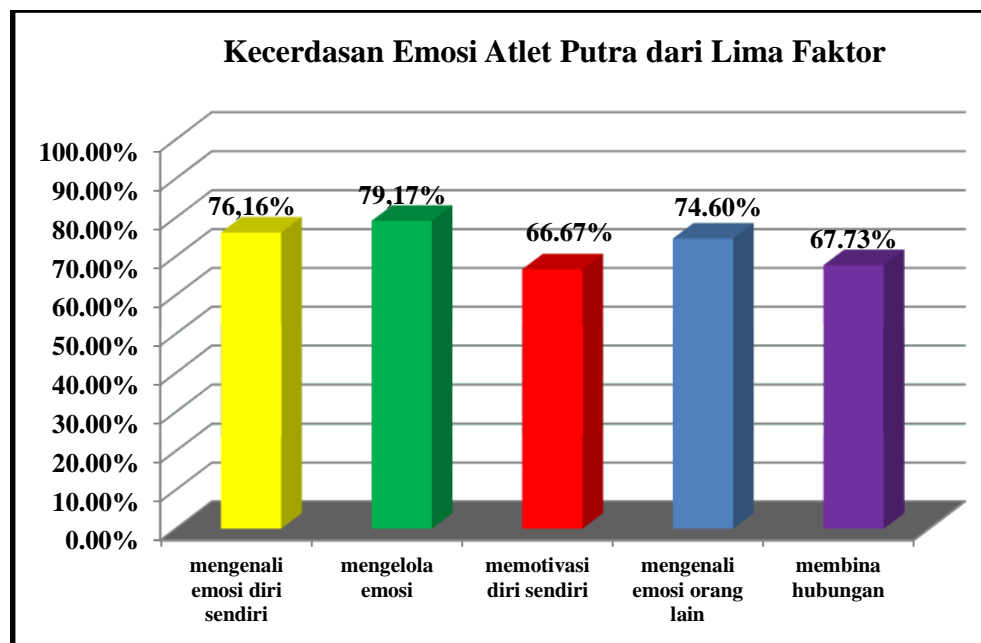
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0%, kategori “kurang” sebesar 27.78%, kategori “sedang” sebesar 50%, kategori “baik” sebesar 11.11%, dan kategori “baik sekali” sebesar 11.11%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 144.61, tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

Rincian mengenai persentase tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan adalah sebagai berikut.

**Tabel 9.** Penghitungan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor

<b>Faktor</b>	<b>Jumlah Butir</b>	<b>Skor Riil</b>	<b>Skor Max</b>	<b>%</b>	<b>Kategori</b>
mengenali emosi diri sendiri	6	329	432	76,16%	Sangat Baik
mengelola emosi	13	741	936	79,17%	Sangat Baik
memotivasi diri sendiri	6	288	432	66,67%	Baik
mengenali emosi orang lain	7	376	504	74,60%	Baik
membina hubungan	17	829	1224	67,73%	Baik
<b>Jumlah</b>	<b>49</b>	<b>1722</b>	<b>2352</b>	<b>100%</b>	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta ditinjau dari lima faktor, tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putra Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, yaitu dari faktor mengenali emosi diri sendiri dengan persentase sebesar 76,16% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor mengelola emosi dengan persentase sebesar 79,17% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor memotivasi diri sendiri persentase sebesar 66,67% dan masuk dalam kategori baik, faktor mengenali emosi orang lain persentase sebesar 74,60% dan masuk dalam kategori baik, dan faktor membina hubungan persentase sebesar 67.73% dan masuk dalam kategori baik.

## 2. Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Putri

Dari analisis data tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta diperoleh skor terendah (*minimum*) 128.0.0, skor tertinggi (*maksimum*) 156.0, rerata (*mean*) 143.5, nilai tengah (*median*) 143.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 145.0, *standar deviasi* (SD) 7.79. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10.** Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta

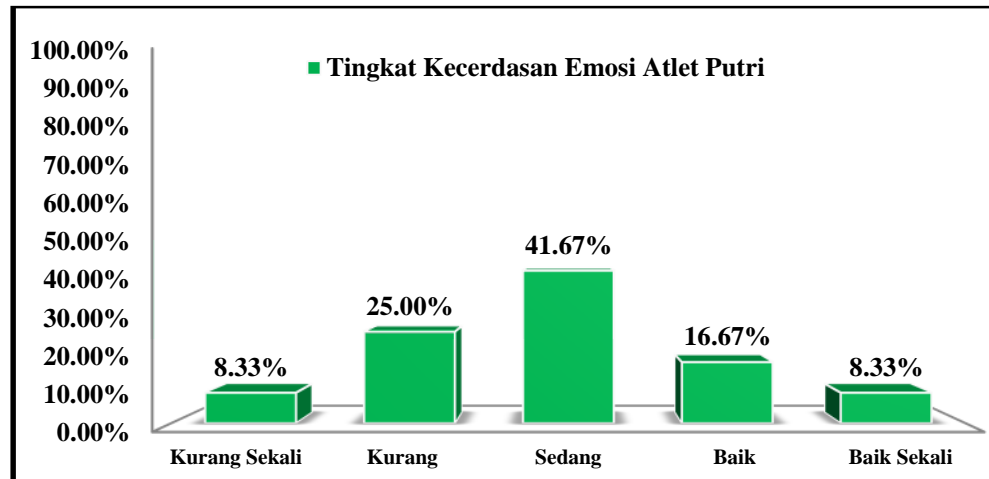
Statistik	
<i>N</i>	12
<i>Mean</i>	143.50
<i>Median</i>	143.50
<i>Mode</i>	145.00
<i>Std. Deviation</i>	7.78694
<i>Minimum</i>	128.00
<i>Maximum</i>	156.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**Tabel 11.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 155.18$	Baik Sekali	1	8.33%
2	$147.39 < X \leq 155.18$	Baik	2	16.67%
3	$139.61 < X \leq 147.39$	Sedang	5	41.67%
4	$131.82 < X \leq 139.61$	Kurang	3	25%
5	$X \leq 131.82$	Kurang Sekali	1	8.33%
Jumlah			12	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta tampak pada gambar berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta

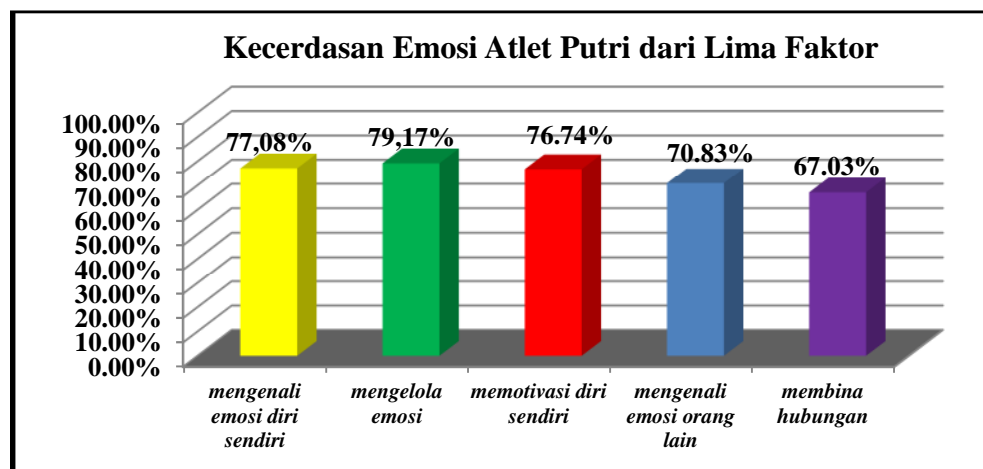
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 8.33%, kategori “kurang” sebesar 25%, kategori “sedang” sebesar 41.67%, kategori “baik” sebesar 16.67%, dan kategori “baik sekali” sebesar 8.33%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 143.5, tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

Rincian mengenai persentase tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan adalah sebagai berikut.

**Tabel 12.** Penghitungan Persentase Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor

Faktor	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max	%	Kategori
mengenali emosi diri sendiri	6	222	288	77,08%	Sangat Baik
mengelola emosi	13	494	624	79,17%	Sangat Baik
memotivasi diri sendiri	6	221	288	76,74%	Sangat Baik
mengenali emosi orang lain	7	238	336	70,83%	Baik
membina hubungan	17	547	816	67,03%	Baik
<b>Jumlah</b>	<b>49</b>	<b>1722</b>	<b>2352</b>	<b>100%</b>	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta ditinjau dari lima faktor, tampak pada gambar sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Putri Polo Air Yogyakarta Ditinjau dari Lima Faktor

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, yaitu dari

faktor mengenali emosi diri sendiri dengan persentase sebesar 77.08% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor mengelola emosi dengan persentase sebesar 79,17% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor memotivasi diri sendiri persentase sebesar 76.74% dan masuk dalam kategori sangat baik, faktor mengenali emosi orang lain persentase sebesar 70.83% dan masuk dalam kategori baik, dan faktor membina hubungan persentase sebesar 67.03% dan masuk dalam kategori baik.

### 3. Perbedaan Kecerdasan Emosi Antara Atlet Putra dan Putri

Uji-t digunakan untuk menguji pertanyaan penelitian yang berbunyi “Apakah ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 13.** Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
Putra	143.75	.062	2.20	0.952	0.2500
Putri	143.50				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 0.062 dan  $t$  tabel 2.20 (df 11) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.952. Oleh karena  $t$  hitung  $7.584 < t$  tabel 2.20, dan nilai signifikansi  $0.952 > 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya tidak ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta. Dari data kecerdasan emosi atlet putra memiliki rerata 143.75,



selanjutnya kecerdasan emosi atlet putra rerata 143.5. Perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0.25.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta. Tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3.33%, kategori “kurang” sebesar 26.67%, kategori “sedang” sebesar 43.33%, kategori “baik” sebesar 20%, dan kategori “baik sekali” sebesar 6.67%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 144.16, tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

Tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 0%, kategori “kurang” sebesar 27.78%, kategori “sedang” sebesar 50%, kategori “baik” sebesar 11.11%, dan kategori “baik sekali” sebesar 11.11%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 144.61, tingkat kecerdasan emosi atlet putra Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

Tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 8.33%, kategori “kurang” sebesar 25%, kategori “sedang” sebesar 41.67%, kategori “baik” sebesar 16.67%, dan kategori “baik sekali” sebesar 8.33%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata,

yaitu 143.5, tingkat kecerdasan emosi atlet putri Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.

Kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Olahraga polo air merupakan salah satu cabang olahraga yang dilakukan di air, berbeda dengan olahraga air lainnya polo air merupakan olahraga yang dilakukan secara beregu dan permainannya mirip dengan permainan bola tangan tetapi pelaksanaannya dilakukan di dalam air menggunakan kolam renang yang dimodifikasi seperti lapangan lengkap dengan gawangnya. Permainan polo air dapat juga dianggap sebagai kombinasi renang, sepak bola, bola tangan atau bola basket.

Keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena atlet yang bersinggungan lawan. Gejala emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada atlet saat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, atlet menjadi gelisah, gejala emosi naik turun, keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

Kemampuan atlet saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya, untuk itu diperlukan kecerdasan emosional pada setiap atlet agar dapat mengelola perasaan emosional selama pertandingan berlangsung.

Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik (Gottman, 2001: xvii).

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional,

secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman (Gottman, 2001: 250).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3.33%, kategori “kurang” sebesar 26.67%, kategori “sedang” sebesar 43.33%, kategori “baik” sebesar 20%, dan kategori “baik sekali” sebesar 6.67%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 144.16, tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang.
2. Tidak ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta, dengan nilai  $t$  hitung  $7.584 < t$  tabel  $2.20$ , dan nilai signifikansi  $0.952 > 0.05$ .

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta dapat digunakan untuk peningkatan tingkat kecerdasan emosi di Provinsi lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta, perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta.

3. Atlet, pelatih, pengurus, dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas pada tingkat kecerdasan emosi atletnya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Pengambilan data ini menggunakan angket tertutup, akan lebih baik lagi seandainya disertai dengan pengambilan data menggunakan angket terbuka atau wawancara.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah

jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

5. Penelitian ini hanya membahas tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta. Penelitian akan lebih dalam apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.

#### **D. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.

## DAFTAR PUSTAKA



- Agus Efendi. (2005). *Kecerdasan*. <http://edukasi.kompasiana.com/2012/05/27/psikologi-perkembangan-465465.html>. diunduh pada tanggal 6 Mei 2013, Jam 17.40.
- Endang Purwanti. (2000). *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Pola*. FKIP: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Erik Istrada. (2009). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan Pada Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan Bulutangkis. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Goleman, Daniel. (2000). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gambar lapangan polo air.  
<http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/10/olahraga-polo-air.html>. diunduh pada tanggal 6 Mei 2013, Jam 17.40.
- Gambar teknik polo air.  
<http://2.bp.blogspot.com/kF569wAh4QQ/UR9kQXX9CoI/AAAAAAAAAJMw/i0Mee0mRQ6Y/s1600/Teknik+Dasar+Polo+Air.png>. diunduh pada tanggal 6 Mei 2013, Jam 17.40.
- Teori polo air. [http://1.bp.blogspot.com/-XpvzZ7cL-9g/UR9g8QS\\_wHI/AAAAAAAAAJK8/wdzhia97tG8/s1600/Gambar+Lapangan+Polo+Air.png](http://1.bp.blogspot.com/-XpvzZ7cL-9g/UR9g8QS_wHI/AAAAAAAAAJK8/wdzhia97tG8/s1600/Gambar+Lapangan+Polo+Air.png). diunduh pada tanggal 6 Mei 2013, Jam 17.40.
- Robert Ebel L. (1972). *Essentials of Educational Measurement*. New Jersey: Englewood Clift. Prentice Hall Inc.
- Saphiro, Lawrence E. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.




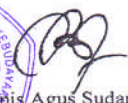
- Stephen R. Covey. *Kecerdasan*. <http://edukasi.kompasiana.com/2012/05/27/psikologi-perkembangan-465465.html>. diunduh pada tanggal 6 Mei 2013, Jam 17.40.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeda.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.”* Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2003). *“Manajemen Penelitian”* Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi (1991). *Metode Research, Jilid I*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak* Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. (2000). *Masa Remaja*. Sumber: <http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/220152-ciri-ciri-remaja-menurut-elizabeth/#ixzz1xf4vIDml>.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Uji Coba dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>
<hr/>	
Nomor : 424/UN.34.16/PP/2013	10 September 2013
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Uji Coba Instrumen	
Yth. : Pengda. PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba Instrumen dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian uji coba instrumen bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama : Mario Saputra	
NIM : 09602241009	
Program Studi : PKL/PKO	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu : 11 September 2013	
Tempat/obyek : Kolam Renang <i>Depok Sport Centre</i> (DPS)/Ekstrakurikuler Polo Air SMA Internasional BMD)	
Judul Skripsi : Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<div style="text-align: right;"> Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001</div>	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kepala Sekolah SMA Internasional BMD.</li><li>2. Pengelola Kolam Renang <i>Depok Sport Center</i> (DPS)</li><li>3. Kajur. PKO</li><li>4. Pembimbing TAS</li><li>5. Mahasiswa ybs.</li></ol>	

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>
<hr/>	
Nomor : 425/UN.34.16/PP/2013	10 September 2013
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Pengda. PRSI Daerah Istimewa Yogyakarta	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan uji coba Instrumen dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian uji coba instrumen bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>	
Nama : Mario Saputra	
NIM : 09602241009	
Program Studi : PKL/PKO	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu : 13 September s.d. 14 September 2013	
Tempat/obyek : Kolam Renang Tirta Krida AAA Yogyakarta/atlet Polo Air DIY)	
Judul Skripsi : Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta	
<p>Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>	
<p style="text-align: right;"> Dekan Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600824 198601 1 001</p>	
<p>Tembusan :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengelola Kolam Renang Tirta Krida AAA Yogyakarta</li><li>2. Kajur. PKO</li><li>3. Pembimbing TAS</li><li>4. Mahasiswa ybs.</li></ol>	

### Lampiran 3. Lembar Pengesahan

#### LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

“TINGAT KECERDASAN EMOSI ATLET POLO AIR YOGYAKARTA”

NAMA : MARIO SAPUTRA

NIM : 09602241009

JURUSAN/PRODI : PKL/PKO

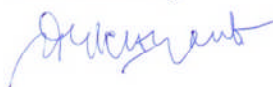
Telah diperiksa dan layak untuk diteliti :

Ketua Jurusan PKO



Endang Rini Sukamti, Ms  
NIP. 19600407 198601 2 001

Yogyakarta 9 September 2013  
Dosen Pembimbing





Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd  
NIP. 19611207 198702 1 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S. Si  
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba dari SMA Budi Mulia Dua



**SMA INTERNASIONAL  
BUDI MULIA DUA**


[www.budimuliadua.com](http://www.budimuliadua.com)

Tanggal : 12 September 2013  
Nomor : 1774/SMAI BMD/IX/2013  
Hal : Izin Uji Coba Instrumen

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Dengan Hormat,  
Menjawab surat Bapak dengan nomor : 424/UN.34.16/PP/2013 tertanggal 10 September 2013 perihal Permohonan Izin Uji Coba Instrumen bagi mahasiswa a.n. :  
Nama : Mario Saputra  
NIM : 09602241009  
Program Studi : PKL/PKO  
Waktu : 11 September 2013  
Tempat/Obyek: Kolam Renang Depok Sport Centre (DPS)/Ekstrakurikuler Polo Air  
SMA Internasional Budi Mulia Dua,  
dengan ini kami beri tahukan bahwa kami memberikan ijin bagi pada mahasiswa tersebut untuk melaksanakan kegiatan seperti tercantum dalam surat.

Atas perhatian Bapak, kami sampaikan terimakasih.



Wakil Kepala Sekolah,  
Biana Dwi Astuti, S. TP.

Panjen, Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta  
Telp. : +62-274 - 446 2770-2, Fax. : +62-274 - 446 2773 Email : [smainternasional@budimuliadua.com](mailto:smainternasional@budimuliadua.com)

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari PRSI



PENGURUS PROVINSI  
PERSATUAN RENANG SELURUH INDONESIA (PRSI)  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Sekretariat: Kolam Renang FIK-UNY, Kuningan, Yogyakarta Telp. (0274) 515537 Email: prsidiy@gmail.com

Nomor : 55/PRSI-DIY/PA/IX/2013

Yogyakarta, 16 September 2013

Lampiran : -

Perihal : Surat keterangan

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Achadin Priyo Sudibyo

Jabatan : Sekretaris Pengprov PRSI DIY

Selaku Pengurus Provinsi PRSI DIY menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Mario Saputra

Nim : 09602241009

Program studi : S-1 Pendidikan Kepelatihan Olaharaga

Benar-benar telah melakukan pengambilan data penelitian skripsi di Polo Air Pengprov PRSI DIY pada tanggal 13 & 14 September 2013 bertempat di Kolam Renang Tirta Krida AAU Yogyakarta, dengan judul skripsi : **"Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air DIY"**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Umum  
Sekretaris  
PRSI  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
Achadin Priyo Sudibyo

Lampiran 6. Keterangan *Expert Judgement*

**SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S. Pd, M. Si

NIP : 19800118 200212 1 002

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Mario Saputra

NIM : 09602241009


Jurusan : PKL/PKO

Judul : "Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 September 2013  
Expert Judgment,



Agus Supriyanto, S. Pd, M. Si  
NIP. 19800118 200212 1 002



## Lampiran 7. Angket Uji Coba

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara saat ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Jawablah angket ini sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terima kasih.

### A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Posisi :

Tempat & Tgl Lahir :

### B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama

Pilih salah satu jawaban yang andaanggap paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan saya dalam bertanding		√		

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui permasalahan yang membuat saya marah				
2	Saya tahu ketika saya sedang emosi karena tidak siap saat latihan				
3	Saya merasa sedih melihat tim saya kalah				
4	Saya mudah marah ketika saya sedang lelah				
5	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan dalam berlatih				
6	Saya merasa canggung bila di depan harus memimpin latihan teman-teman satu tim				
7	Saya akan memaklumi ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
8	Saya tidak suka berlarut-larut dalam masalah				
9	Saya akan memikirkan apa yang akan saya lakukan sebelum bertindak				
10	Saya dapat mengekspresikan diri saya melalui latihan polo air				
11	Ketika marah saya memilih diam daripada melampiaskannya				
12	Saya tidak suka membuat masalah				
13	Saya selalu memupuk kepercayaan diri untuk menjadi sukses				
14	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya mampu meraih cita-cita saya				
15	Saya tetap tenang menghadapi permasalahan yang sulit				
16	Saya senang berkumpul bersama teman-teman untuk menghilangkan kejenuhan dalam berlatih				
17	Saya mudah bergaul dengan teman yang tidak satu tim dengan saya				
18	Saya senang mengikuti latihan polo air karena mendapat banyak teman				
19	Saya lebih banyak dipengaruhi perasaan takut gagal daripada harapan untuk sukses				
20	Saya menyadari kekurangan saya dan berusaha mengimbangnya dengan latihan di klub				
21	Saya segera bangkit ketika saya gagal				
22	Saya selalu berusaha menampilkan permainan terbaik di antara teman satu klub				
23	Saya percaya dengan cita-cita saya meski orang lain tidak memahaminya				
24	Saya selalu menyelesaikan tugas dari pelatih secepatnya setelah tugas tersebut diberikan				

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
25	Saya tidak akan pergi berlatih polo air sebelum pekerjaan rumah terselesaikan				
26	Saya senang menunda-nunda pekerjaan				
27	Saya mampu menerima pendapat orang lain walaupun berbeda dengan pemikiran saya				
28	Saya menerima kritik yang diberikan kepada saya				
29	Saya merasa emosi ketika melihat ada teman yang cedera				
30	Saya mampu mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya				
31	Saya bersedia mendengarkan keluhan kesah dari orang lain				
32	Saya menghormati teman yang sedang memimpin latihan				
33	Saya tidak senang dikritik				
34	Saya selalu menyapa pelatih ketika bertemu dengan mereka				
35	Saya selalu berjabat tangan ketika berjumpa dengan teman saya				
36	Ketika bersalah, saya akan meminta maaf				
37	Saya mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi antara saya dengan teman saya				
38	Saya mudah bergaul dengan teman yang bukan satu tim dengan saya				
39	Saya tidak sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
40	Pada awal latihan, saya dapat cepat beradaptasi dengan latihan				
41	Saya adalah pribadi yang menyenangkan dan mempunyai banyak teman				
42	Saya antusias mengikuti kegiatan sosial				
43	Saya selalu mendukung teman saya yang menjadi pemain inti di tim				
44	Saya mampu memberikan gagasan untuk kemajuan tim				
45	Saya mampu bekerjasama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama				
46	Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan secara berkelompok				
47	Ketika memiliki uang saku lebih saya akan berbagi dengan teman				
48	Saya tidak akan bertanya sebelum pelatih mempersilahkan				
49	Saya akan berusaha menghibur teman yang terkena musibah				
50	Saya tidak senang berbicara dengan orang yang baru saya kenal				

Lampiran 8. Skor Uji Coba

**SKOR UJI COBA**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2
3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	1	3
2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3
2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3

36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3
3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3
1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2

**Keterangan: Terdapat 1 Butir Gugur, yaitu butir no 18**

Lampiran 9. Validitas dan Realibilitas

**VALIDITAS**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	237.8750	4395.554	.774	.753
VAR00002	237.8750	4385.839	.874	.752
VAR00003	237.8750	4395.554	.774	.753
VAR00004	237.3750	4405.411	.784	.753
VAR00005	238.1250	4360.982	.844	.751
VAR00006	237.6250	4366.268	.871	.751
VAR00007	238.1250	4346.696	.955	.750
VAR00008	237.8750	4395.554	.774	.753
VAR00009	237.3750	4405.411	.784	.753
VAR00010	238.1250	4360.982	.844	.751
VAR00011	237.6250	4366.268	.871	.751
VAR00012	238.1250	4346.696	.955	.750
VAR00013	237.7500	4347.357	.785	.750
VAR00014	237.8750	4404.125	.687	.753
VAR00015	237.3750	4405.411	.784	.753
VAR00016	238.1250	4360.982	.844	.751
VAR00017	237.3750	4405.411	.784	.753
<b>VAR00018</b>	<b>237.2500</b>	<b>4427.929</b>	<b>.437</b>	<b>.755</b>
VAR00019	237.8750	4385.839	.874	.752
VAR00020	237.8750	4385.839	.874	.752
VAR00021	238.1250	4433.268	.831	.755
VAR00022	237.8750	4385.839	.874	.752
VAR00023	238.0000	4402.857	.737	.753
VAR00024	238.0000	4402.857	.737	.753
VAR00025	237.3750	4405.411	.784	.753
VAR00026	238.1250	4360.982	.844	.751
VAR00027	237.6250	4366.268	.871	.751
VAR00028	238.1250	4346.696	.955	.750
VAR00029	238.1250	4398.125	.870	.753
VAR00030	238.1250	4398.125	.870	.753
VAR00031	238.1250	4411.268	.714	.754
VAR00032	238.0000	4344.571	.930	.750

VAR00033	237.3750	4405.411	.784	.753
VAR00034	238.1250	4360.982	.844	.751
VAR00035	237.6250	4366.268	.871	.751
VAR00036	238.1250	4346.696	.955	.750
VAR00037	238.1250	4346.696	.955	.750
VAR00038	238.0000	4357.714	.832	.751
VAR00039	238.0000	4396.000	.811	.753
VAR00040	237.2500	4428.786	.610	.755
VAR00041	237.8750	4426.125	.670	.755
VAR00042	238.0000	4366.857	.764	.751
VAR00043	237.8750	4395.554	.774	.753
VAR00044	237.8750	4395.554	.774	.753
VAR00045	237.8750	4385.839	.874	.752
VAR00046	237.8750	4395.554	.774	.753
VAR00047	237.7500	4347.357	.785	.750
VAR00048	237.8750	4404.125	.687	.753
VAR00049	237.7500	4347.357	.785	.750
VAR00050	237.8750	4404.125	.687	.753
VAR00051	120.1250	1118.125	1.000	.989

Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  ( $df\ 8; 5\% = 0.632$ ) = **valid**

## RELIABILITAS

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.989	49

Tabel Validitas Butir Angket

	<b>r hitung</b>	<b>R tabel df 8;0,05</b>	<b>Keterangan</b>
Butir01	.774	0.632	Valid
Butir02	.874	0.632	Valid
Butir03	.774	0.632	Valid
Butir04	.784	0.632	Valid
Butir05	.844	0.632	Valid
Butir06	.871	0.632	Valid
Butir07	.955	0.632	Valid
Butir08	.774	0.632	Valid
Butir09	.784	0.632	Valid
Butir10	.844	0.632	Valid
Butir11	.871	0.632	Valid
Butir12	.955	0.632	Valid
Butir13	.785	0.632	Valid
Butir14	.687	0.632	Valid
Butir15	.784	0.632	Valid
Butir16	.844	0.632	Valid
Butir17	.784	0.632	Valid
Butir18	.437	0.632	Tidak Valid
Butir19	.874	0.632	Valid
Butir20	.874	0.632	Valid
Butir21	.831	0.632	Valid
Butir22	.874	0.632	Valid
Butir23	.737	0.632	Valid
Butir24	.737	0.632	Valid
Butir25	.784	0.632	Valid
Butir26	.844	0.632	Valid
Butir27	.871	0.632	Valid
Butir28	.955	0.632	Valid
Butir29	.870	0.632	Valid
Butir30	.870	0.632	Valid
Butir31	.714	0.632	Valid
Butir32	.930	0.632	Valid
Butir33	.784	0.632	Valid
Butir34	.844	0.632	Valid
Butir35	.871	0.632	Valid
Butir36	.955	0.632	Valid
Butir37	.955	0.632	Valid
Butir38	.832	0.632	Valid
Butir39	.811	0.632	Valid
Butir40	.610	0.632	Valid
Butir41	.670	0.632	Valid
Butir42	.764	0.632	Valid

Butir43	.774	0.632	Valid
Butir44	.774	0.632	Valid
Butir45	.874	0.632	Valid
Butir46	.774	0.632	Valid
Butir47	.785	0.632	Valid
Butir48	.687	0.632	Valid
Butir49	.785	0.632	Valid
Butir50	.687	0.632	Valid



## Lampiran 10. Angket Penelitian

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara saat ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Jawablah angket ini sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terima kasih.

### A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Posisi :

Tempat & Tgl Lahir :

### B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama

Pilih salah satu jawaban yang andaanggap paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

Contoh :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan saya dalam bertanding		√		

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui permasalahan yang membuat saya marah				
2	Saya tahu ketika saya sedang emosi karena tidak siap saat latihan				
3	Saya merasa sedih melihat tim saya kalah				
4	Saya mudah marah ketika saya sedang lelah				
5	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan dalam berlatih				
6	Saya merasa canggung bila di depan harus memimpin latihan teman-teman satu tim				
7	Saya akan memaklumi ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
8	Saya tidak suka berlarut-larut dalam masalah				
9	Saya akan memikirkan apa yang akan saya lakukan sebelum bertindak				
10	Saya dapat mengekspresikan diri saya melalui latihan polo air				
11	Ketika marah saya memilih diam daripada melampiaskannya				
12	Saya tidak suka membuat masalah				
13	Saya selalu memupuk kepercayaan diri untuk menjadi sukses				
14	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya mampu meraih cita-cita saya				
15	Saya tetap tenang menghadapi permasalahan yang sulit				
16	Saya senang berkumpul bersama teman-teman untuk menghilangkan kejenuhan dalam berlatih				
17	Saya mudah bergaul dengan teman yang tidak satu tim dengan saya				
18	Saya senang mengikuti latihan polo air karena mendapat banyak teman				
19	Saya menyadari kekurangan saya dan berusaha mengimbangnya dengan latihan di klub				
21	Saya segera bangkit ketika saya gagal				
22	Saya selalu berusaha menampilkan permainan terbaik di antara teman satu klub				
22	Saya percaya dengan cita-cita saya meski orang lain tidak memahaminya				
23	Saya selalu menyelesaikan tugas dari pelatih secepatnya setelah tugas tersebut diberikan				

24	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
<b>NO.</b>	Saya tidak akan pergi berlatih polo air sebelum pekerjaan rumah terselesaikan				
25	Saya senang menunda-nunda pekerjaan				
26	Saya mampu menerima pendapat orang lain walaupun berbeda dengan pemikiran saya				
27	Saya menerima kritik yang diberikan kepada saya				
28	Saya merasa emosi ketika melihat ada teman yang cedera				
29	Saya mampu mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya				
30	Saya bersedia mendengarkan keluhan kesah dari orang lain				
31	Saya menghormati teman yang sedang memimpin latihan				
32	Saya tidak senang dikritik				
33	Saya selalu menyapa pelatih ketika bertemu dengan mereka				
34	Saya selalu berjabat tangan ketika berjumpa dengan teman saya				
35	Ketika bersalah, saya akan meminta maaf				
36	Saya mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi antara saya dengan teman saya				
37	Saya mudah bergaul dengan teman yang bukan satu tim dengan saya				
38	Saya tidak sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
39	Pada awal latihan, saya dapat cepat beradaptasi dengan latihan				
40	Saya adalah pribadi yang menyenangkan dan mempunyai banyak teman				
41	Saya antusias mengikuti kegiatan sosial				
42	Saya selalu mendukung teman saya yang menjadi pemain inti di tim				
43	Saya mampu memberikan gagasan untuk kemajuan tim				
44	Saya mampu bekerjasama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama				
45	Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan secara berkelompok				
46	Ketika memiliki uang saku lebih saya akan berbagi dengan teman				
47	Saya tidak akan bertanya sebelum pelatih mempersilahkan				
48	Saya akan berusaha menghibur teman yang terkena musibah				
49	Saya tidak senang berbicara dengan orang yang baru saya kenal				

Lampiran 11. Data Angket Penelitian

**ATLET PUTRA**

Mengenali Emosi Diri Sendiri						Mengelola Emosi										Memotivasi Diri Sendiri					Mengenali Emosi Orang Lain					Membina Hubungan																			Total							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		46	47	48	49			
3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	148			
4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	163			
3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	145				
3	3	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	143			
3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	151			
3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	152			
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	137			
3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	140			
4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	149			
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	135				
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	131		
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	131			
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	146		
3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	165			
3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	142			
4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	2	148
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	133		
4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	144		

## ATLET PUTRI

Mengenal Emosi Diri Sendiri						Mengelola Emosi										Memotivasi Diri Sendiri						Mengenal Emosi Orang Lain						Membina Hubungan														To tal								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		43	44	45	46	47	48	49	
4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	2	2	1	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	139	
3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	147
3	3	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	142
3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	138
3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	1	2	4	2	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	150
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	128	
3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	141	
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	137
4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	145	
3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	156	
4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	1	3	3	154	
4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	145	

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics						
	Kecerdasan Emosi	Mengenali Emosi Diri Sendiri	Mengelola Emosi	Memotivasi Diri Sendiri	Mengenali Emosi Orang Lain	Membina Hubungan
N Valid	30	30	30	30	30	30
Missing	20	20	20	20	20	20
Mean	144.1667	18.3667	41.1667	18.3000	20.4667	45.8667
Median	144.5000	19.0000	42.0000	18.0000	20.0000	46.0000
Mode	145.00	20.00	42.00	17.00	20.00 <sup>a</sup>	47.00
Std. Deviation	8.82037	1.82857	3.83346	1.55696	2.54251	5.19770
Minimum	128.00	15.00	33.00	16.00	16.00	37.00
Maximum	165.00	21.00	47.00	21.00	26.00	57.00
Sum	4325.00	551.00	1235.00	549.00	614.00	1376.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecerdasan Emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	128	1	2.0	3.3	3.3
	131	2	4.0	6.7	10.0
	133	1	2.0	3.3	13.3
	135	1	2.0	3.3	16.7
	137	2	4.0	6.7	23.3
	138	1	2.0	3.3	26.7
	139	1	2.0	3.3	30.0
	140	1	2.0	3.3	33.3
	141	1	2.0	3.3	36.7
	142	2	4.0	6.7	43.3
	143	1	2.0	3.3	46.7
	144	1	2.0	3.3	50.0
	145	3	6.0	10.0	60.0
	146	1	2.0	3.3	63.3
	147	1	2.0	3.3	66.7
	148	2	4.0	6.7	73.3
	149	1	2.0	3.3	76.7
	150	1	2.0	3.3	80.0
	151	1	2.0	3.3	83.3
	152	1	2.0	3.3	86.7
	154	1	2.0	3.3	90.0
	156	1	2.0	3.3	93.3
	163	1	2.0	3.3	96.7
	165	1	2.0	3.3	100.0
	Total	30	60.0	100.0	
Missing	System	20	40.0		
Total		50	100.0		

Mengenal Emosi Diri Sendiri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	4.0	6.7	6.7
	16	3	6.0	10.0	16.7
	17	8	16.0	26.7	43.3
	19	5	10.0	16.7	60.0
	20	10	20.0	33.3	93.3
	21	2	4.0	6.7	100.0
	Total	30	60.0	100.0	
Missing	System	20	40.0		
Total		50	100.0		

Mengelola Emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	1	2.0	3.3	3.3
	34	1	2.0	3.3	6.7
	35	2	4.0	6.7	13.3
	37	2	4.0	6.7	20.0
	38	1	2.0	3.3	23.3
	39	2	4.0	6.7	30.0
	40	1	2.0	3.3	33.3
	41	3	6.0	10.0	43.3
	42	6	12.0	20.0	63.3
	43	3	6.0	10.0	73.3
	44	3	6.0	10.0	83.3
	46	3	6.0	10.0	93.3
	47	2	4.0	6.7	100.0
	Total	30	60.0	100.0	
Missing	System	20	40.0		
Total		50	100.0		

Memotivasi Diri Sendiri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	3	6.0	10.0	10.0
	17	9	18.0	30.0	40.0
	18	4	8.0	13.3	53.3
	19	8	16.0	26.7	80.0
	20	2	4.0	6.7	86.7
	21	4	8.0	13.3	100.0
	Total	30	60.0	100.0	
Missing	System	20	40.0		
Total		50	100.0		

Mengenal Emosi Orang Lain					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	2	4.0	6.7	6.7
	17	1	2.0	3.3	10.0
	18	4	8.0	13.3	23.3
	19	4	8.0	13.3	36.7
	20	5	10.0	16.7	53.3
	21	5	10.0	16.7	70.0
	22	2	4.0	6.7	76.7
	23	3	6.0	10.0	86.7
	24	2	4.0	6.7	93.3
	25	1	2.0	3.3	96.7
	26	1	2.0	3.3	100.0
	Total	30	60.0	100.0	
Missing	System	20	40.0		
Total		50	100.0		

Membina Hubungan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	2	4.0	6.7	6.7
	39	2	4.0	6.7	13.3
	40	1	2.0	3.3	16.7
	41	2	4.0	6.7	23.3
	42	2	4.0	6.7	30.0
	44	1	2.0	3.3	33.3
	45	3	6.0	10.0	43.3
	46	3	6.0	10.0	53.3
	47	5	10.0	16.7	70.0
	48	1	2.0	3.3	73.3
	49	3	6.0	10.0	83.3
	50	1	2.0	3.3	86.7
	54	1	2.0	3.3	90.0
	55	2	4.0	6.7	96.7
	57	1	2.0	3.3	100.0
	Total	30	60.0	100.0	
Missing	System	20	40.0		
Total		50	100.0		



## KECERDASAN EMOSI ATLET PUTRA DAN PUTRI

Statistics			
		Putra	Putri
N	Valid	18	12
	Missing	0	6
Mean		1.4461E2	1.4350E2
Median		1.4450E2	1.4350E2
Mode		131.00 <sup>a</sup>	145.00
Std. Deviation		9.64145	7.78694
Minimum		131.00	128.00
Maximum		165.00	156.00
Sum		2603.00	1722.00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown			

Putra					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	131	2	11.1	11.1	11.1
	133	1	5.6	5.6	16.7
	135	1	5.6	5.6	22.2
	137	1	5.6	5.6	27.8
	140	1	5.6	5.6	33.3
	142	1	5.6	5.6	38.9
	143	1	5.6	5.6	44.4
	144	1	5.6	5.6	50.0
	145	1	5.6	5.6	55.6
	146	1	5.6	5.6	61.1
	148	2	11.1	11.1	72.2
	149	1	5.6	5.6	77.8
	151	1	5.6	5.6	83.3
	152	1	5.6	5.6	88.9
	163	1	5.6	5.6	94.4
	165	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Putri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	128	1	5.6	8.3	8.3
	137	1	5.6	8.3	16.7
	138	1	5.6	8.3	25.0
	139	1	5.6	8.3	33.3
	141	1	5.6	8.3	41.7
	142	1	5.6	8.3	50.0
	145	2	11.1	16.7	66.7
	147	1	5.6	8.3	75.0
	150	1	5.6	8.3	83.3
	154	1	5.6	8.3	91.7
	156	1	5.6	8.3	100.0
	Total	12	66.7	100.0	
Missing	System	6	33.3		
Total		18	100.0		

Lampiran 13. Uji t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Putra	1.4375E2	12	9.53582	2.75275
	Putri	1.4350E2	12	7.78694	2.24789

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Putra & Putri	12	-.298	.347

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Putra - Putri	.25000	13.99432	4.03981	-8.64156	9.14156	.062	11	.952

Lampiran 14. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 15. Tabel t

<b>df</b>	<b>P = 0.05</b>	<b>P = 0.01</b>	<b>P = 0.001</b>
<b>1</b>	12.71	63.66	636.61
<b>2</b>	4.30	9.92	31.60
<b>3</b>	3.18	5.84	12.92
<b>4</b>	2.78	4.60	8.61
<b>5</b>	2.57	4.03	6.87
<b>6</b>	2.45	3.71	5.96
<b>7</b>	2.36	3.50	5.41
<b>8</b>	2.31	3.36	5.04
<b>9</b>	2.26	3.25	4.78
<b>10</b>	2.23	3.17	4.59
<b>11</b>	2.20	3.11	4.44
<b>12</b>	2.18	3.05	4.32
<b>13</b>	2.16	3.01	4.22
<b>14</b>	2.14	2.98	4.14
<b>15</b>	2.13	2.95	4.07
<b>16</b>	2.12	2.92	4.02
<b>17</b>	2.11	2.90	3.97
<b>18</b>	2.10	2.88	3.92
<b>19</b>	2.09	2.86	3.88
<b>20</b>	2.09	2.85	3.85
<b>21</b>	2.08	2.83	3.82
<b>22</b>	2.07	2.82	3.79
<b>23</b>	2.07	2.81	3.77
<b>24</b>	2.06	2.80	3.75
<b>25</b>	2.06	2.79	3.73
<b>26</b>	2.06	2.78	3.71
<b>27</b>	2.05	2.77	3.69
<b>28</b>	2.05	2.76	3.67
<b>29</b>	2.05	2.76	3.66
<b>30</b>	2.04	2.75	3.65

Lampiran 16. Dokumentasi

**A. Uji Coba Penelitian di Kolam DSC**







## B. Dokumentasi Penelitian di Kolam Renang AAU





